

KEEP

AS

BUT



Coles de Bruselas

Se conservan dos o tres días en el refrigerador guardados en bolsa de plástico. Deben limpiarse cuidadosamente. Aportan vitamina C y hierro.



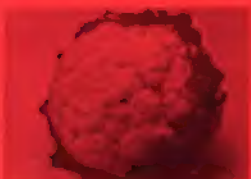
Coli

3 ó 4 días en la nevera en bolsa de plástico. Debe lavarse y quitársele las hojas sobrantes con un cuchillo afilado. Tiene vitamina C y hierro.



Zanahorias

2 ó 3 días en sitio oscuro y fresco. Bastante vitamina A y vitamina C.



Colliflor

Se conserva bien 2 días en la nevera ó 1 día envuelta bien y mantenida en sitio oscuro y frío. Debe limpiarse bien bajo el grifo. Tiene un poco de vitamina C y bastante hierro.



Apio

2 ó 3 días en el refrigerador. Debe pelarse, quitándole troncos y ramas exteriores. Un poco de vitamina C.



Queso

Consérvese máximo una semana envuelto y en sitio fresco y oscuro. Tiene proteínas, vitamina A y bastante Cal.



Pobo

Si es fresco, téngase como máximo un día en la nevera. Si es congelado, cócinse inmediatamente después de descongelarlo. Tiene proteínas y vitaminas del grupo B.



Calabacines

Dos días en la nevera. Deben limpiarse y cortárseles las puntas. Tienen muy poca vitamina C.



Huevos

1 semana en sitio oscuro y fresco. Preferiblemente no se pongan en el refrigerador. Aportan proteínas, vitaminas A, D y todas las del grupo B. También hierro.



Cebollas

Pueden guardarse 2 ó 3 semanas envueltas y mantenidas en sitio oscuro y frío. No conviene ponerlas en la nevera. Tienen algo de vitamina C.



Naranjas

Se conservan de 4 a 6 días. Mucha vitamina C.



Perejil

Guárdese de 3 a 7 días en una bolsa plástica en la nevera. Añadido como sazonante en salsas, sopas, etc., aporta vitamina C y hierro.



Melocotones

2 ó 3 días pueden conservarse en sitio fresco. Tienen vitamina A.



Pera

2 a 4 días. Tienen calcio y hierro. Un poco de vitamina B.



Guisantes

Deben cocinarse y comerse en el mismo día. Algunas vitaminas del grupo B y vitamina C.



Palmitos

Deben lavarse y secarse. Pueden guardarse en bolsa de plástico en el refrigerador. Vitamina C y algo de vitamina A.



Piña

Conviene comerse el mismo día en que se pele. Algo de vitaminas A, B y C.

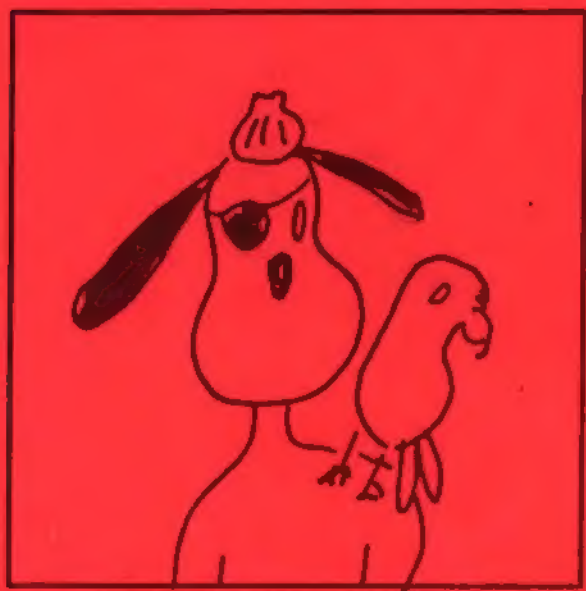
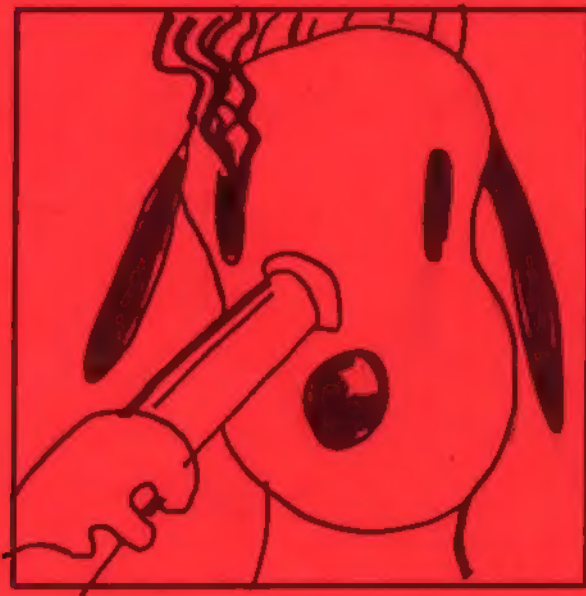


Manzanas

Almacenarlas en sitio oscuro. Nunca deben comerse cuando se vuelven verdes. Vitamina C y algo de vitamina B. También algo de hierro.

CAL
SANS







Mi

Patria



ES

EL VIENTRE

DE LOS

BRUIXES



La historia del Torrent de Les Lluixes



Este torrent de
buen mirar
tiene una historia
singular ...



Sobre el torrent, los
Íberos acamparon y
crearon el famoso
Palat Iberic.
Al pie de donde nace

la caña construyeron
una fuente en un tal
de la bella montaña.





Con el intercambio comercial y la tecnología de transferencia los Griegos le dejaron herencia.



Durante siglos fue un bosque frondoso donde corrían los jabalís y zorros.



Vinieron los tiempos de "pajesia". Al lado de los pinos, y las viñas...

Tuvieron vino y tuvieron pinas...

Y volviendo al agua de la fuente... donde para recogerla cada pusieron una bota.



A caballo de los
tiempos modernos el
pueblo se transformará
en ciudad: leña,



juego y calamida!!
las brujas decidieron
tomar acción y
tocaron el corazón.



Con su magia singular

del centro excursionista

Puig Castellar.

Y poniéndose manos a
la obra, cuando es
tiempo de otoño
plantan lo bueno y mejor.





En el invierno... la poda,
la mejora de los caminos
y el mantenimiento
de los puros.



Llega la primavera...
Con el amacillo de
la ginesta hay que
prevenir el "colunfo".



La fuente de todas
las épocas cuando
se llega la calorada
del verano
proporciona el cegadío.



Un itinerario por
conocer...

Un Deseo: transmitir
la cultura y una
escuela de natura...



Es un lugar de
bruixes y bruixots
donde podríis ir todos.
y conoixer cada fuente
escondida



Fin

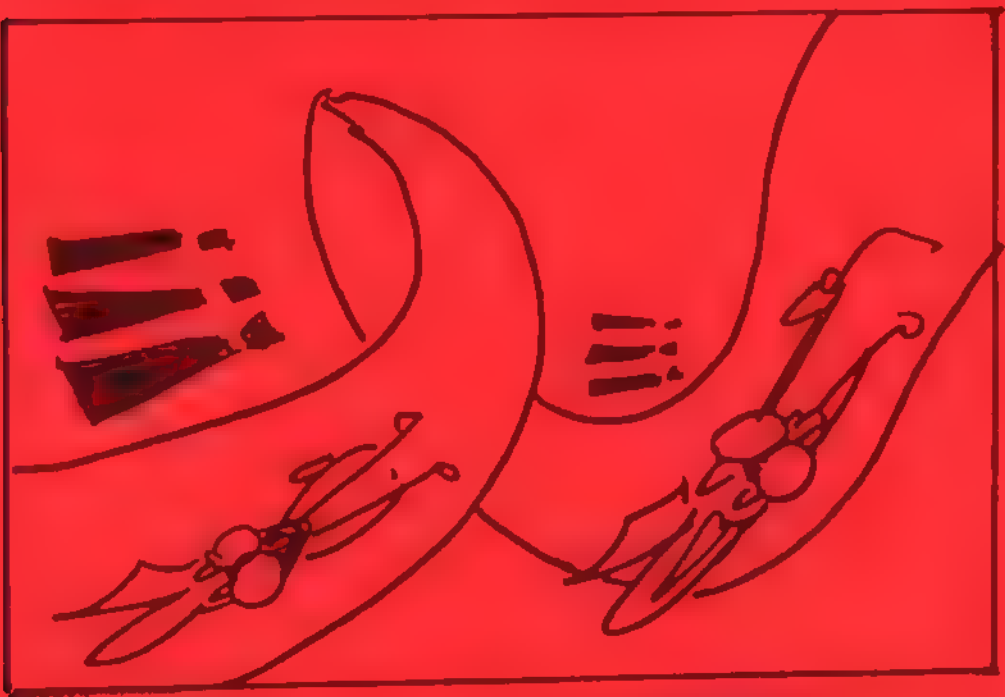
KERAS BUTI

FLOR de MAIG. 2



KERAS BUY





MANIFIESTO POR UNA REFORMA AGRARIA Y URBANA

FUERA
MONSIEUR



Para todos la luz,
Para todos todo.
Para nosotros el dolor
y la angustia, para
nosotros la alegre rebeldía
Para nosotros el futuro
negado, para nosotros la
esperanza perdida.
Para nosotros nada."

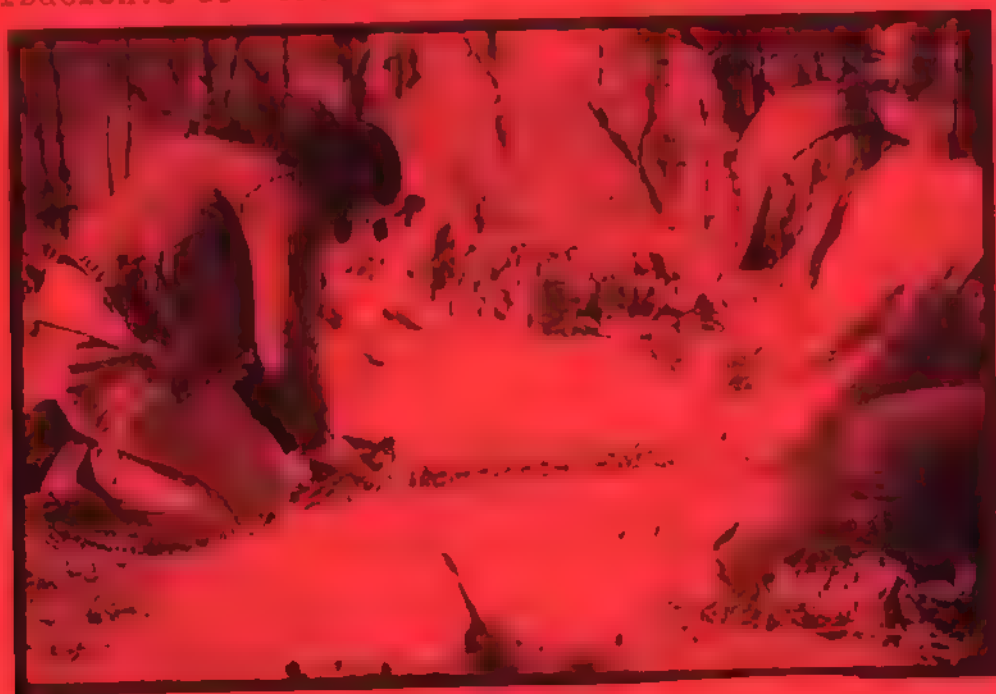
Quarta declaración de la delva de copier
del 10 de agosto de 1936

... el abandono del establo ante las masas...
... las condiciones campesinas.

nos urge el interes por nuestra tierra y sus cultivos,
sus cuidados y sus prácticas.



... el cultivo de la tierra...
... la fertilidad de la tierra...
... la polverización de clifosato.



Imaginate por un instante saber qué com...

Hasta cuándo podés ignorar sobre las producciones
de tus insulsas verduras? qué valen en
verdad las lujosas frutas?

... descuidada y dañina?

Los árboles viejos, los árboles milenarios, los
viejos e inalcanzables.

Pensar en tener un poco de tierra para cultivar
lo que nos alimenta resulta un sueño lejano.

3 Sin embargo, la construcción colectiva
de huertas urbanas es un hecho creciente en
las ciudades metropolitanas y en Barcelona
comienzan a vislumbrarse algunos primeros gajos.



Desde las tierras trabajadas del Baix Llobregat

los habitantes de Barcelona han conseguido que la tierra
productiva es pro

productiva es posible y esa es parte de la t
que nos queda para quienes habitamos el mundo con
el deseo de cambiarlo todo, incluso nuestrass

que nos da la vida, el tiempo, el espacio, el agua

que la protegen y nuestro futuro.



El momento de repensar las ciudades y los espacios verdes es AHORA? es ahora! Para que las generaciones que vendrán puedan acaso poder pensar que otro mundo es posible.



Las fotografías fueron tomadas en septiembre del 2020 en las tierras pertenecientes al proyecto agroecológico de "La Foresta" ubicadas en Virrey del Pino , Provincia de Buenos Aires, Argentina.

El proyecto es elaborado por una cooperativa en los cordones verdes del conurbano, dándose de manera horizontal, agroecológica y feminista. Cuidando la tierra, acercando productos orgánicos a precios accesibles a todo el pueblo.

Algunas de las técnicas utilizadas fueron traídas de las experiencias cubanas de distribuciones de las tierras para la producción local.

PLANTAS, MAGOS DE LAS PLANTAS, CERDO



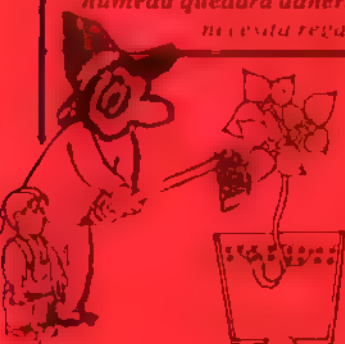
Inserte un pincho en la tierra. Si está húmeda quedará adherida. Aun no necesita regar



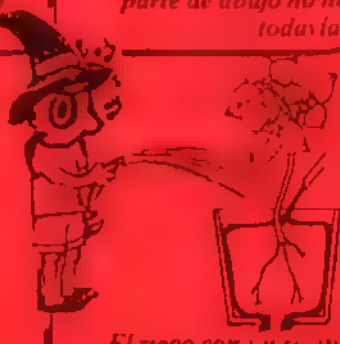
O puede dejar una piedra en la parte de abajo no necesita regar todavía



Si las raíces son demasiado grandes para la maceta, la planta no tendrá suficiente agua.



El agua que se cae por los lados de la maceta puede ayudar a mantener la humedad



El riego con un recipiente de cono ancho puede suceder que el agua corra por los lados de la maceta y no llegue a atravesar la tierra.



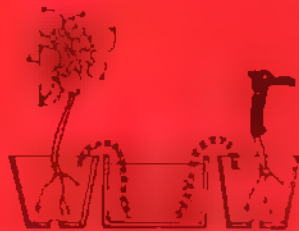
Por lo tanto mantenga la planta dentro de un cubo con agua hasta que cesen las burbujas.



O deje la planta dentro de una fuente con agua durante media hora.



Coloque las macetas encima de gravillas y guijarros para que no se sequen



Cuando salga de vacaciones utilice un sistema de riego automático para suministrar agua a las plantas



Para conservar la humedad poner las macetas dentro de otro recipiente



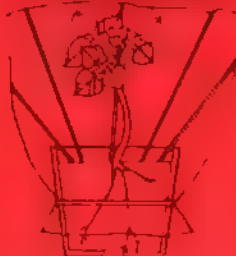
Si se agrupan las plantas mantienen mejor la humedad



Para evitar la pérdida de humedad situar las macetas dentro de musgo o turba en un recipiente más grande



Cubrir la superficie del suelo con guijarros o gravillas, ayudará a mantener la humedad



Cubrir la planta con una bolsa de plástico para evitar la evaporación. Hay que usar palitos para que el plástico no dañe la planta



Evitar el uso de pesticidas químicos excepto las de hojas pilosas

"NOS DEDICAMOS BASICAMENTE A TENER CURA DE LA MONTAÑA, DE LOS CAMINOS QUE SUBEN, PROTEGERLA, Y COLABORAR CON EL POBLAT IBÈRIC"

"EL ÚNICO PULMÓN VERDE DE STA COLOMA"

"UN COLECTIVO MUY CONSOLIDADO Y CON MUCHA EXPERIENCIA"

"LA POSIBILIDAD DE CUIDAR LA MONTAÑA, REPENSARLA E IR EMPUJANDO EN LA DIRECCIÓN CORRECTA"

"SITUACIÓN DE CONFORT, PAZ Y MUY GRATIFICANTE"

"LA PRIMERA ACTUACIÓN FUE HACE 50 AÑOS, SOLVAR EL RÍO BESÒS QUE A DÍA DE HOY ES UN PARC FLUVIAL"

"LA 2ª MOVIDA FUE IDENTIFICAR LAS
FUENTES DE LA MONTAÑA QUE SON 7,
Y RESTAURARLAS"

"MANTENER LA MONTAÑA QUE ES ALGO
MUY NECESARIO"

"LIMPIANDO LA MONTAÑA Y CUIDÁNDOLA,
ES LO MEJOR QUE PODEMOS DEJARLE
A LA GENTE Y A LAS GENERACIONES
VENIDERAS, ES LO MÁS BONITO
QUE SE PUEDE HACER"

"CUIDAR DE LA PACHAMAMA Y
AGRADECERLE TODO LO QUE NOS APORTA"

= LAS GENERACIONES DE
BRUIXES Y BRUIXOTS DEL
PUIG CASTELLAR =

¿QUE ES LO MEJOR QUE NOS APORTA CADA ALIMENTO? Y COMO DEBE CONSERVARSE



Manzanas

Conservese en sitio fresco. Nos aportan un poco de vitamina C.



Alcachofas

2 ó 3 días pueden guardarse en sitio oscuro y seco, o envueltas en plástico o aluminio en el refrigerador. Tienen vitaminas B y C en pequeña cantidad.



Espárragos

2 días en bolsa de plástico y en el frigorífico. Deben limpiarse cuidadosamente. Aportan vitamina C.



Berenjenas

3 días en la nevera. Deben limpiarse y quitarles todo resto de tierra. Tienen vitamina B y algo de vitamina C.



Plátanos

Nunca guardarlos en la nevera. Mantenerlos en sitio fresco y seco. Poca vitamina C.



Judías verdes

Deben ser siempre del día. Aportan vitamina C y hierro.



Remolachas

Una semana pueden guardarse en sitio fresco. Tienen hierro.



Cerezas

Preferiblemente comerlas al día. Ricas en vitamina C.



Brócoli

Preferiblemente del día. Pierde con el tiempo. Aporta vitamina C y hierro.



Pescado

Lo mejor es comprarlo, cocinarlo y comerlo en el mismo día. Aporta proteínas, vitaminas A y B y un poco de hierro. Los pescados grasos tienen también algo de vitamina D.



Frutas

De 3 a 5 días en nevera o lugar fresco. Tiene bastante vitamina C.



Puerros

De 3 a 5 días en la nevera, 1 día envueltos y en lugar oscuro y fresco. Tiene vitamina C.



Citricos

1 semana en la nevera. Aportan mucha vitamina C.



Lechuga

Comer el mismo día de su compra. Tiene un poco de vitaminas A y C.



Carne

Preferible comerla el mismo día de su compra o máximo conservarla hasta 3 días en el refrigerador. Aporta proteínas, vitaminas del grupo B. El hígado y los riñones son especialmente ricos en hierro y vitamina A.



Melón

Una vez abierto, conservese dos o tres días como máximo. Tiene pequeñas cantidades de vitaminas A y C.



Leche

No debe dejarse expuesta a la luz diurna. Guárdese en la nevera. Vitaminas A y B. Muy rica en calcio.



Champiñones

Comerlos el mismo día de su compra. deben limpiarse cuidadosamente. Algo de vitamina B.

